

## Podnosimy poziom serotoniny :)

Dodany przez Redakcja

sobota, 29 marca 2014 21:20 - Poprawiony środa, 09 kwietnia 2014 21:24



**Miej szczęśliwą minę!  
Podnieś serotoninę :)**



**Czekolada:**  
bogata w magnez  
i inne składniki  
poprawiające nastrój



**Zielone warzywa  
i owoce:**  
dodają energii



**Orzechy włoskie:**  
bogate w kwas Omega-3  
i inne składniki  
wspomagające mózg



**Papryczki Cayenne:**  
działają antydepresyjnie  
i przeciwbólowo



**Banany:**  
podnoszą ogólny  
poziom serotoniny



**Migdały:**  
źródło magnezu,  
wzmacniają umysł



**Płatki owsiane:**  
łagodzą depresję



**Zielone drinki smoothie:**  
zastrzyki energii



**Sól gorzka (angielska):**  
uspokaja

**Poza tym pamiętaj o:**



**Piciu wody:**  
dodaje energii,  
obniża stres



**Spacerach:**  
oczyszczają umysł,  
wzmacniają ciało



**Kontakcie z naturą:**  
wycisza, uspokaja,  
relaksuje

**A przede wszystkim: UŚMIECHAJ SIĘ !!!**



**Uśmiech  
uwalnia  
hormony  
szczęścia :)**

{jcomments on}